

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku asertif santri junior di Pondok Pesantren Al-Fathaniyah sebelum intervensi cenderung rendah. Banyak santri mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka, yang sering kali menyebabkannya menjadi pasif dan enggan berpartisipasi dalam interaksi sosial. Situasi ini menciptakan risiko tinggi bagi mereka untuk menjadi sasaran perundungan.
2. Penerapan teknik *Assertive Training* dalam konseling behavioral dilakukan melalui serangkaian sesi bimbingan kelompok yang terstruktur. Program ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan asertif santri dengan fokus pada komunikasi yang efektif, pengungkapan emosi, serta penegasan diri. Hasil dari penerapan teknik ini menunjukkan adanya perubahan perilaku asertif mereka menjadi lebih positif, di mana banyak santri yang awalnya berada di kategori tidak aktif (rendahnya perilaku asertif) beralih menjadi lebih aktif dan berani dalam berkomunikasi.
3. Setelah mengikuti layanan konseling dengan menggunakan teknik *Assertive Training*, terlihat adanya perubahan dalam perilaku mereka. Mereka merasa lebih percaya diri, mampu mengekspresikan perasaan dan pendapat secara terbuka, serta mampu menolak permintaan yang tidak sesuai. Keterlibatan dalam kegiatan bimbingan kelompok juga meningkatkan rasa saling mendukung di antara mereka, menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan percaya diri dalam berinteraksi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian mengenai penerapan konseling behavioral dengan teknik *Assertive Training* dalam upaya pembiasaan perilaku asertif pada santri junior di Pondok Pesantren Al-Fathaniyah, maka saran-saran berikut disusun sebagai tindak lanjut yang relevan dan aplikatif, yaitu:

1. Disarankan agar Pondok Pesantren Al-Fathaniyah secara rutin mengadakan pelatihan keterampilan sosial yang fokus pada peningkatan perilaku asertif. Kegiatan ini dapat mencakup sesi bimbingan kelompok, diskusi, dan latihan praktik yang berkelanjutan agar para santri dapat lebih mudah belajar mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka. Program ini perlu didukung oleh seluruh staf pengajar, agar setiap santri mendapatkan pemahaman dan bimbingan yang konsisten.

2. Penerapan teknik *Assertive Training* sebaiknya dijadwalkan secara berkala dan diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan di pesantren. Dengan cara ini, santri tidak hanya mendapatkan keterampilan asertif secara temporer, tetapi juga dapat menerapkannya dalam konteks sehari-hari. Melibatkan konselor berpengalaman dan memberikan materi yang relevan dengan budaya pesantren akan meningkatkan efektivitas program ini.
3. Penting untuk melibatkan pendampingan pasca-layanan konseling agar para santri dapat terus merasakan dukungan dan motivasi dari teman sebaya serta pengasuh. Program pendampingan dapat meliputi sesi *follow-up* untuk mengevaluasi perkembangan setiap santri, berbagi pengalaman, dan berdiskusi tentang tantangan yang dihadapi. Dengan cara ini, santri akan merasa lebih diperhatikan dan didukung dalam perjalanan mereka untuk menjadi individu yang lebih asertif dan percaya diri.